



Sobre formación adrenalínica

Por Marcel Genestar

Llamo “formación adrenalínica” a todas esas actividades de formación, experimentación, etc. donde la persona aprende a realizar una actividad que incluye, en mayor o menor medida, algún riesgo o dificultad física importante.

Es posible encontrar ofertas de cursos o eventos donde las personas aprenden a hacer alguna de estas cosas: caminar sobre brasas o sobre cristales, romper ladrillos con la mano, romper flechas con la garganta, doblar varillas de hierro con la garganta, etc.

Incluyo en esa expresión la referencia a la adrenalina porque nuestro cuerpo libera esa sustancia en determinadas circunstancias: siempre que tenemos miedo frente a algo (situación, objeto o persona) que interpretamos como amenaza para nuestra integridad física. Es un mecanismo de protección que tiene una finalidad muy clara: prepararnos para afrontar el peligro (ataque) o zafarnos de él (huida).

¿Es realmente útil el aprendizaje adrenalínico?

Algunas personas necesitan de manera continuada ese aporte adicional de adrenalina: les proporciona el empuje que necesitan para llevar a cabo sus actividades diarias. Sin embargo, este modo de funcionar tiene sus problemas.

En efecto, a un ascenso fuerte de la adrenalina, sigue una caída igualmente fuerte, que deja el cuerpo abatido; de este modo, para que la persona se ponga de nuevo en acción, necesita otro aporte de adrenalina. Y así este ciclo de fuerte ascenso y súbita caída puede continuar indefinidamente; la única objeción es que, tal como sucede con otras adicciones, para que la estimulación surta efecto, la persona necesita cada vez un mayor aporte de adrenalina.

En este artículo pretendo discutir la utilidad de los procesos de aprendizaje adrenalínico, comparando y contrastando su enfoque con otros cursos donde las personas necesitan encarar situaciones que suponen también un desafío, pero sin esa componente adrenalínica.

Me interesa remarcar especialmente el caso de personas participantes que ya están habituadas a vivir según este ciclo. ¿Qué les aporta este tipo de experiencia? En mi opinión, sólo un refuerzo para su adicción.

En cambio, para personas que efectivamente tienen reparos a encarar situaciones de exposición física, la experiencia puede ser muy útil. Les puede ayudar a revisar su autoconcepto / autoimagen y disolver alguna creencia limitante. Y todo ello sucede cuando se encuentran llevando a cabo una actividad que consideraban fuera de su alcance. Me gustaría extenderme un poco más sobre este punto.



Experiencia y cambio de creencias

Una creencia es como una verdad interna, a menudo inconsciente. Determinada cosa “es así” para esa persona. Uno de los procesos más efectivos para modificar creencias consiste en que la persona lleve a cabo algo que considera “imposible”. En este sentido, cuando se muestra y se enseña a alguien el modo (procedimiento, estrategia, etc.) para ejecutar esa acción y esa persona la realiza, se desvanece de manera inevitable esa creencia. Por consiguiente, el cambio de creencias (la reestructuración cognitiva) es siempre posterior a la acción. Insisto en este punto, para cuestionar la idea ilusoria de que es posible “convencer” a alguien sobre determinada creencia utilizando sólo argumento o explicaciones.

Quisiera ahora plantear lo que sucede en otro tipo de experiencias de aprendizaje, donde la persona encara situaciones cuyo reto no viene dado por la exposición a un riesgo físico más o menos grave, sino por lo que voy a llamar “exposición emocional”. Me refiero a esas situaciones donde sentimos que otras personas nos van a ver o percibir de determinada manera, van a construir algún juicio sobre nosotros, etc.

Es relativamente fácil elaborar una lista de situaciones típicas donde muchas personas sienten esa exposición emocional: hablar a un grupo, declarar sus verdaderos sentimientos a alguien (sean éstos de afinidad o de rechazo), confesar un error, decir que algo no le gusta (más en general, poner límites), estar en silencio frente a otra persona, expresar alguna emoción (llorar, enfadarse, etc.) y así hasta construir un panorama más completo.

¿Qué tienen en común estas situaciones? Pues que la dificultad en su manejo suele derivar de un aprendizaje insuficiente de eso que Goleman llamó Inteligencia Emocional y donde interaccionan dos aspectos mutuamente dependientes: por un lado la familiaridad en el manejo de esas situaciones y por otro la autoestima de la persona.

Cambio en acción

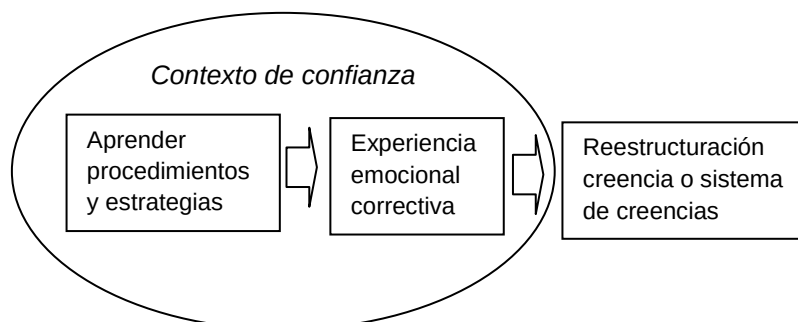
Una persona con autoestima elevada las gestionará de manera satisfactoria, lo cual incrementará su autoestima y la hará más capaz: También al contrario: una persona con autoestima baja, tenderá a evitar estas situaciones, lo cual reducirá aún más su autoestima y le confirmará su incapacidad.



Sin embargo, podemos romper ese círculo vicioso, operando sobre la realización de las acciones. Creando un contexto de confianza adecuado, y con las enseñanzas necesarias sobre procedimientos y estrategias, la persona puede atreverse a llevar a cabo esa acción tan temida.



De esta manera, se produce una experiencia que tiene una fuerte componente emocional positiva y que es la base para que después la persona pueda rehacer su creencia o sistema de creencias.



Aprendizaje transformacional

Es el proceso que hace posible que una persona modifique su forma de percibir el mundo y, por consiguiente, el significado de lo que vive así como las posibilidades que considera a su alcance. También abre el camino hacia una nueva idea de la propia identidad, el sentido de los roles que desempeña en la sociedad y su concepción global del mundo.

Desde nuestra experiencia como facilitadores, podemos citar numerosos ejemplos de aprendizajes de este tipo.

En nuestros talleres “¡¡¡Nervios Fuera!!!” sobre habilidades para **Hablar en Público**, hemos vivido repetidamente la transformación que experimentan muchas personas que tienen fuertemente arraigadas ideas limitantes como: “no sirvo para esto”, “la gente me da miedo”, “no sé hacerme entender”, etc. Inicialmente, nos ocupamos de que la persona adquiriera ciertas destrezas simples sobre preparación personal, definición de sus objetivos y forma de organizar la presentación. Posteriormente, lleva a cabo una serie de experiencias de presentación, donde va poniendo en práctica esas destrezas, para descubrir que sí puede servir, que la gente está dispuesta a prestarle atención y que es capaz de que se entienda lo que quiere decir. Tras estas experiencias, todas aquellas ideas iniciales se desvanecen y empiezan a emerger otras más poderosas en su lugar.

Lo mismo sucede en numerosas experiencias a lo largo de un proceso de formación en Programación Neuro-Lingüística. Mejorar la capacidad de escucha, aprender a suspender el juicio, superar fobias, poner límites a las pretensiones abusivas de los demás, etc. son experiencias que tienen el efecto de reconfigurar el auto-concepto.

Conclusión

Queremos finalizar este artículo remarcando que, en nuestra opinión, eso que hemos denominado “aprendizaje adrenalínico” puede ser válido en muchos casos y, en cambio, es poco útil para las personas ya adictas a la adrenalina. Por otra parte, entendemos que existen otros muchos tipos de situación donde no existe riesgo físico, pero sí riesgo emocional, y que se pueden beneficiar de procesos de aprendizaje donde la persona tenga la oportunidad de experimentar la adecuada gestión de esas situaciones.